



# GRUPPI DI CAMMINO GORLA MINORE

I nostro nome... “**Alegher Semper Alegher**” dà l’idea dello spirito che ci guida durante le nostre uscite e le escursioni nei vari territori della nostra provincia e oltre, e le nostre magliette ispirano sorrisi immediati. In questi anni siamo cresciuti e ci siamo iscritti anche alla FIASP (Federazione Italiana Amatori Sport per Tutti) Chi vuole provare a camminare venga senza problemi noi saremo felici di conoscere gente nuova e far capire che camminare fa star bene ma in compagnia è meglio.

## I Benefici del Camminare

sviluppa il pensiero

fa bene al cuore e ai polmoni

migliora il tono muscolare

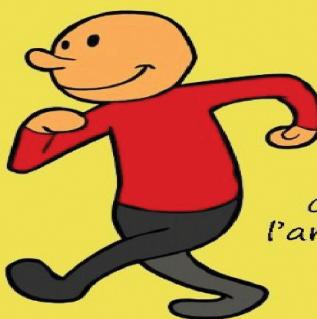
rende il cibo più saporito dopo lo sforzo

massaggia i nostri piedi

contribuisce a mantenere l’aria pulita inquinando meno

ci rende più attivi e si eliminano tante scorie

ci regala fantastiche avventure



si diventa più osservatori e sensibili all’ambiente

distende i nervi e rilassa

aumenta le possibilità di incontri piacevoli

ci aiuta a digerire dopo una grande abbuffata

## I GIORNI DEGLI INCONTRI PER LE CAMMINATE IN PAESE SONO:

Il gruppo principale si ritrova nel periodo Invernale (da Ottobre a Marzo circa) davanti ingresso principale Parco Durini; nel periodo Primaverile (da Aprile a Settembre circa) in Valle Olona zona vecchia stazione (sotto Collegio Rotondi) nei giorni: **Lunedì e Mercoledì alle ore 19 e il Venerdì alle ore 18.30**

Un secondo gruppo si ritrova in piazza San Lorenzo nei giorni:

**Lunedì, Martedì, Mercoledì e Giovedì alle ore 20.30**

Un terzo gruppo si ritrova davanti Banca Intesa nei giorni:

**Lunedì, Martedì, Mercoledì e Giovedì alle ore 21.00**

Un quarto gruppo si ritrova davanti ingresso principale Parco Durini nei giorni:  
**Giovedì alle ore 17.30**

**Per informazioni:**

**[gruppicamminogorlaminore@gmail.com](mailto:gruppicamminogorlaminore@gmail.com)**

**oppure seguitemi su:**



**[Gruppi Cammino Gorla Minore](#)**